10 Möglichkeiten, Atemwegsbeschwerden zu Hause zu behandeln

NC

GERMAN

Wenden Sie sich bei Fieber, Husten und/oder Kurzatmigkeit an Ihren Arzt. Möglicherweise werden Sie gebeten, sich zu Hause selbst zu behandeln. Befolgen Sie diese Tipps:

1. **Bleiben Sie zu Hause,** bis:
   - mindestens 7 Tage seit Beginn Ihrer Symptome vergangen sind **UND**
   - Sie 3 Tage ohne fiebersenkende Mittel kein Fieber mehr hatten **UND**
   - sich Ihre Symptome gelindert haben.

2. **Beobachten Sie Ihre Symptome aufmerksam.** Wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt, falls sich Ihre Symptome verstärken.

3. **Ruhen Sie sich aus und trinken Sie viel.**

4. **Vor einem Besuch beim Arzt** sollten Sie diesen anrauen und mitteilen, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind oder erkrankt sein könnten.

5. **Rufen Sie im Notfall** 911. Teilen Sie mit, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind oder erkrankt sein könnten.

6. **Bedecken Sie Ihren Mund** beim Husten oder Niesen mit einem Taschentuch und entsorgen Sie dieses anschließend.

7. **Waschen Sie sich Ihre Hände** regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang mit Seife und Wasser.

8. **Halten Sie sich von anderen Menschen fern,** bleiben Sie in einem separaten Raum und nutzen Sie ein getrenntes Badezimmer, sofern möglich. Tragen Sie in der Nähe anderer Menschen eine Maske.

9. **Vermeiden Sie eine gemeinsame Nutzung von Haushaltsgegenständen,** einschließlich Lebensmitteln.

10. Oberflächen, die Sie häufig berühren, **sollten täglich gereinigt werden.**

NC Department of Health and Human Services – www.ncdhhs.gov/covid19

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 211 oder auf nc211.org.

Angepasst vom CDC-Flyer mit dem Titel „10 ways to manage respiratory symptoms at home"

NC Department of Health and Human Services | www.ncdhhs.gov | NCDHHS ist ein Arbeitgeber und Anbieter, der sich für Chancengleichheit einsetzt. | 3/20